SPORTSTECH

AH150

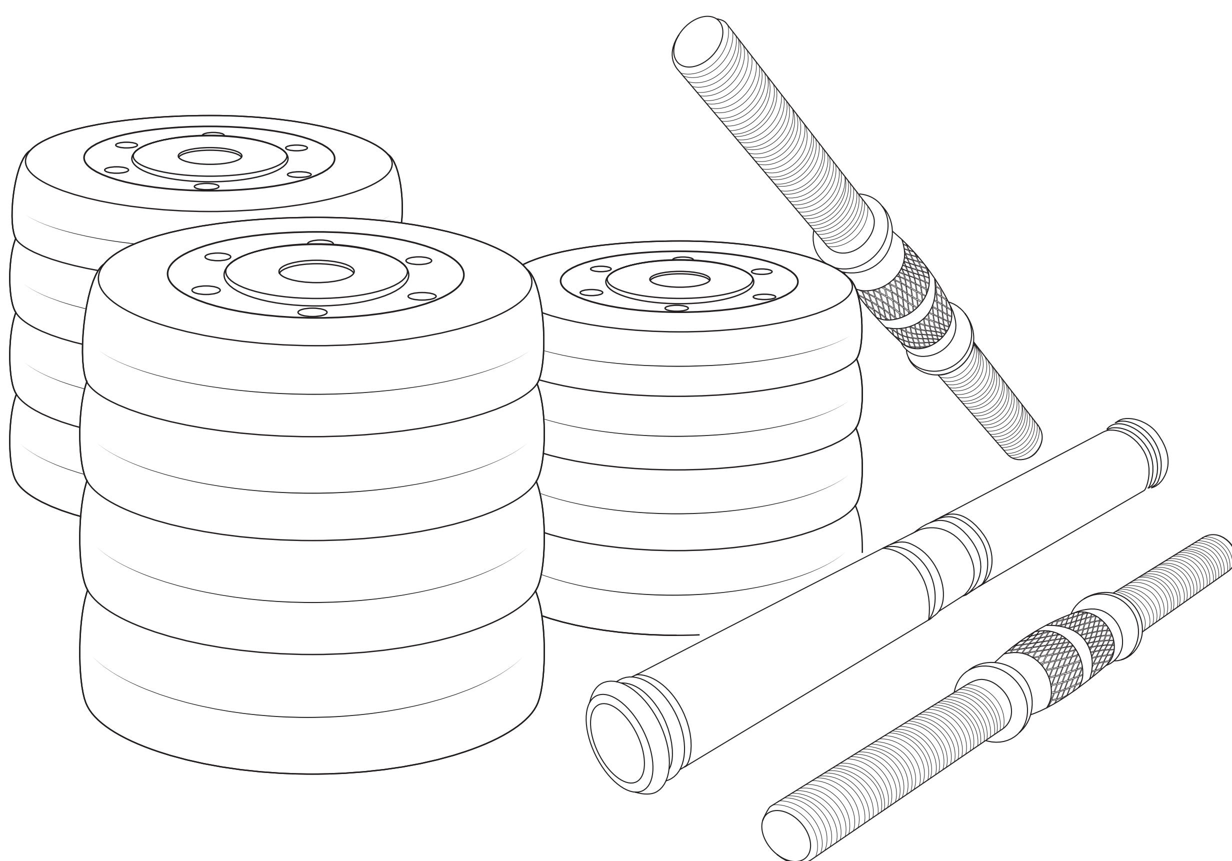
DE

EN

ES

FR

IT



Status: 12.03.2025

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH



Liebe Kund*innen,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

INHALTSVERZEICHNIS

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE 4
1. SICHERHEITSHINWEISE 5
2. MONTAGE 7
3. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG 8
4. ÜBUNGEN MIT KURZHANTEL 9
5. ÜBUNGEN MIT LANGHANTEL 10



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

Unsere Video Tutorials für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten

Link zu den Videos:
https://sportstech.link/ah150_video



EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:
https://sportstech.link/ah150_spareparts



1. SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt wurden für optimale Sicherheit entwickelt. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie dieses Produkt verwenden wollen. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Produkt verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:



VORSICHT!
VOR DEM ÜBUNGSBEGINN, BITTE IHREN ARZT UM RAT FRAGEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN IM ALTER VON ÜBER 35 JAHREN ODER FÜR PERSONEN MIT GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR KÖRPERLICHE VERLETZUNGEN ODER EIGENTUMSSCHÄDIGUNGEN, DIE MIT ODER INFOLGE DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS ENTSTEHEN.

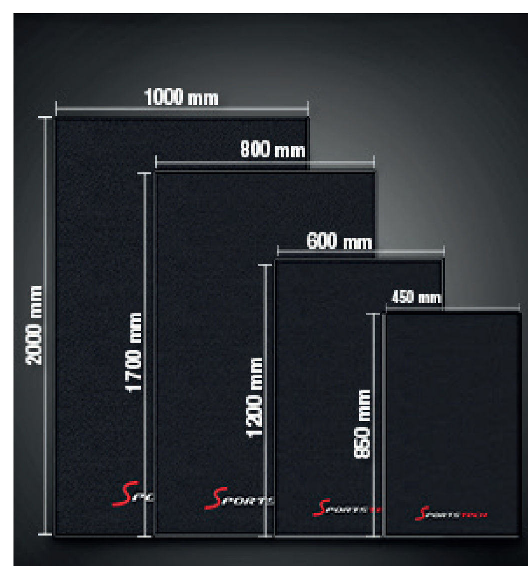
- Das Produkt niemals in irgendeiner anderen Art und Weise verwenden, als es in dieser Anleitung erklärt ist. Machen Sie sich von der Verwendung des Gerätes mit dessen Zusammenbau und Betrieb vertraut.
- Dieses Gerät wurde für den Einsatz im Haus-Innenbereich entwickelt. Es ist nicht für gewerbliche Anwendungen oder den Außenbereich gedacht. Der Einsatz in nicht empfohlenen Umgebungen kann zu ernsthaften Verletzungen führen und setzt alle zugehörigen Garantien und Haftungen außer Kraft.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, dafür zu sorgen, dass alle Nutzer dieses Gerät über die dargestellten Vorkehrungen ausreichend informiert sind.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Einsatz. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzt oder beschädigte Teile aufweist.
- Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Bodenfläche auf. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche, ist es empfehlenswert, eine Gummimatte unter dem Gerät zu platzieren. Es ist außerdem wichtig, dass die Oberfläche trocken ist.
- Halten Sie Kinder und Haustiere grundsätzlich von dem Gerät fern. Teenager unter 18 Jahren müssen bei der Verwendung dieses Produktes von Erwachsenen beaufsichtigt und angeleitet werden.
- Lassen Sie die Hanteln niemals aus der Höhe auf den Boden fallen, da dies Beschädigungen am Produkt und mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte. Obendrein wird eine solche Handlung als Missbrauch eingestuft und setzt die Gewährleistungsansprüche außer Kraft.
- Bevor Sie irgendein Krafttraining oder eine Herzkreislauf-Trainingseinheit (Cardio-Training) beginnen, wärmen Sie sich mit Streckübungen gut auf. Die AH150 Hanteln sind SEHR schwer, wenn sie vollkommen mit allen gewichten ausgestattet sind. Versuchen Sie am Anfang einer Trainingseinheit NICHT, mehr als ein moderates Gewicht zu heben.
- Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Übungen Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Folgeschäden, die durch die Verwendung dieses Gerätes entstanden sind.
- Die empfohlene Gewichtsgrenze von 40 KG für den Hantelträger (2 Hanteln mit jeweils 20 KG) sollte nicht überschritten werden.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe wie z.B. Trainingsanzug, kurze Hosen, Turnschuhe.
- Nehmen Sie vor dem Training allen Schmuck ab.
- Während des Trainings wird eine weitere Person zur Hilfestellung empfohlen.
- Es darf nur eine Person das Produkt zur selben Zeit benutzen.
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störungen ist.
- Verwenden Sie die Anpassungseinstellungen nur wie in der Anleitung beschrieben.
- Umfassen Sie das Griffstück während der Verwendung JEDERZEIT mit festem Griff.



- Lassen Sie nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, bevor Sie mit dem Training beginnen
- Versuchen Sie niemals eine Scheibe zu wechseln, nachdem die Hantel angehoben wurde.
- Stellen Sie sicher, dass die Scheiben korrekt, mit dem im Lieferumfang beiliegenden Verschlusskappen, befestigt sind. Eine fehlerhafte Installation kann zur Folge haben, dass die Scheiben nicht einwandfrei befestigt sind und unbeabsichtigt herunterfallen.
- Das Produkt ist nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen geeignet. Es sei denn, sie werden durch eine Person überwacht, welche für die Sicherheit verantwortlich ist.
- Bitte beachten Sie, dass es bei diesem Produkt, auf Grund der Füllmenge, eine Gewichts-Abweichungstoleranz von ca. 3% geben kann.
- Sie sind selbst für Ihre Sicherheit verantwortlich!

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH Bodenschutzmatte 120



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

Damit Ihr Fußboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Größen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät sowie Vibrationen gedämpft.

• Sicher und komfortabel trainieren
• Hochwertiges Material

Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm

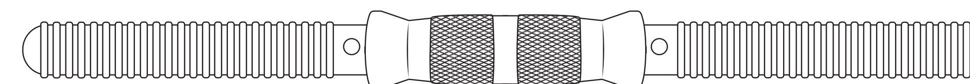


2. MONTAGE

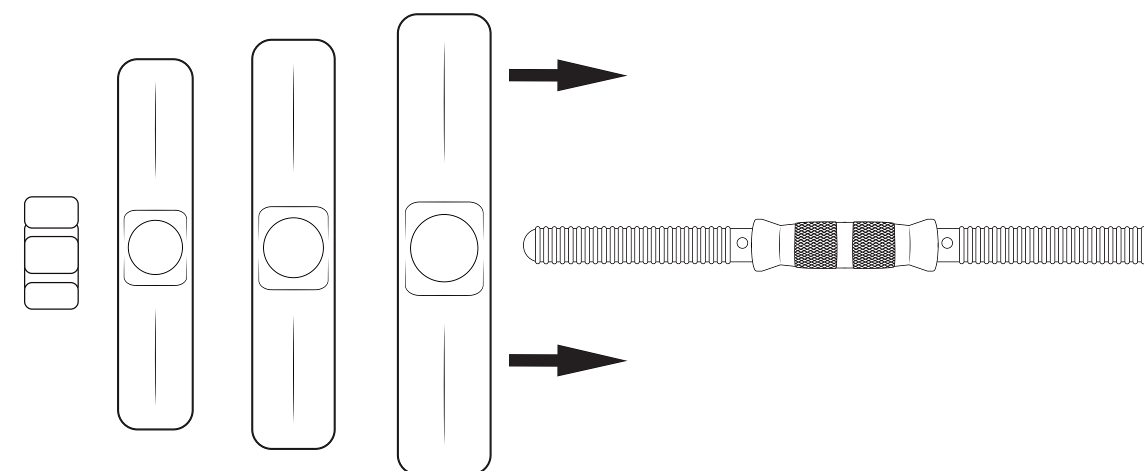


Montieren Sie die Gewichte knapp über dem Boden, um ein Herunterfallen und mögliche Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.

1. Nehmen Sie die Hantelstange und wählen Sie die Seite, mit der Sie beginnen möchten.



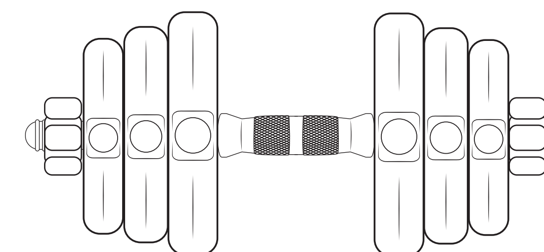
2. Stecken Sie zuerst die größte Hantelplatte auf die Griffstange. Danach stecken Sie die nächst kleineren Platten auf die Griffstange, sodass am äußersten Punkt die Hantelplatte mit dem kleinsten Gewicht montiert ist. Abschließend sichern Sie die Gewichte mit dem Sicherheitsverschluss. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.





Gewichtsverteilung

3. Überlegen Sie sich vorher wieviel Gewicht Sie insgesamt an der Hantelstange montieren wollen und verteilen Sie die Hantelplatten so, dass auf beiden Seiten das gleiche Gewicht montiert ist.

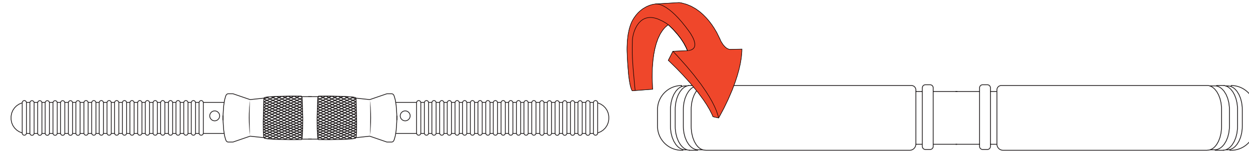


Langhantelmontage (optional)

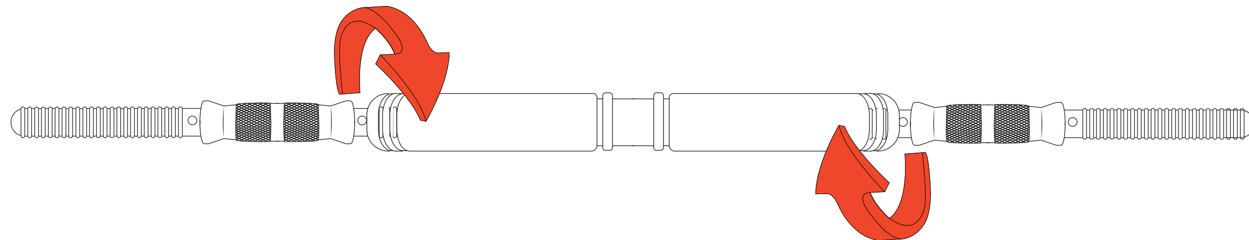


Bevor Sie die Langhantel montieren, sind die Hantelplatten zu entfernen, um die Montage zu erleichtern und Verletzungen zu vermeiden.

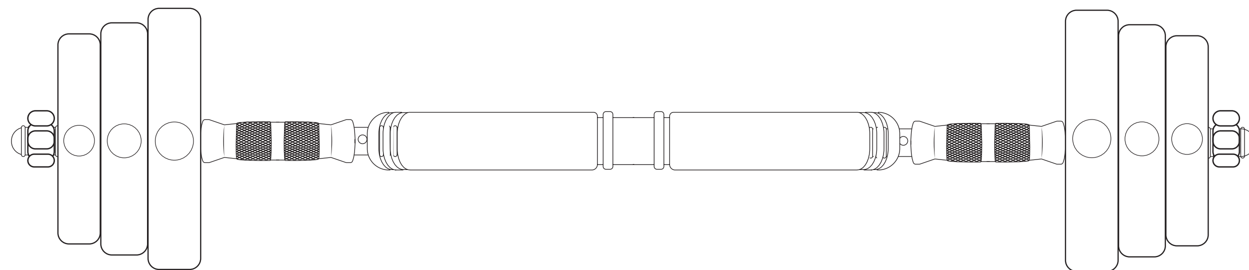
4. Drehen Sie eine der Kurzhanteln, im Uhrzeigersinn, in das Verbindungsstück bis sich diese nicht mehr drehen lässt und festsitzt.



Wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite mit der anderen Stange.



Achten Sie darauf die Gewichte gleichmäßig zu verteilen und abschließend mit den Sicherheitsverschlüssen zu sichern.



3. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG

- Bewahren Sie das Produkt in einer trockenen Umgebung auf. Es sollte nicht im Freien, in einer Garage oder einem Außengebäude gelagert werden.
- Überprüfen Sie das Produkt immer vor dem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Benutzen Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.
- Verwenden Sie ein warmes, feuchtes Tuch, um das Produkt sauber zu halten.

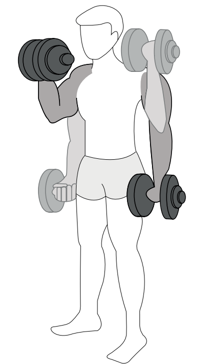
4. ÜBUNGEN MIT KURZHANTEL



Kurzhantelcurl stehend

Zielmuskeln: Bizeps

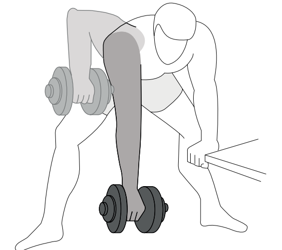
Stehen Sie aufrecht und halten Sie den Rücken gerade. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen eng am Körper anliegen. Die Hanteln werden in Ruhe auf Hüfthöhe gehalten und im Wechsel an die Brust gezogen.



Einarmiges, vorgebeugtes Rudern

Zielmuskeln: großer Rückenmuskel (Latissimus), Bizeps und Trapezmuskel

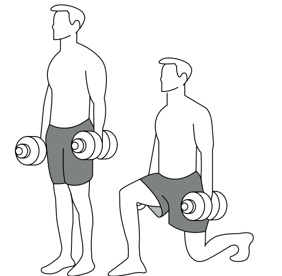
Stützen Sie sich mit einem Arm auf einer Bank ab (Höhe einer Sitzfläche). Der Oberkörper ist vorgebeugt und gerade. Ziehen Sie die Hantel bis auf die Höhe Ihrer Brust. Dabei wird der Ellenbogen seitlich am Oberkörper vorbei geführt.



Einbeinige Kniebeuge mit Kurzhantel

Zielmuskeln: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Schenkelbeuger

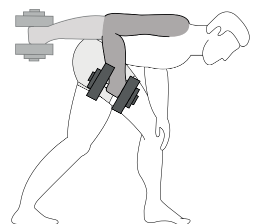
Halten Sie die Hanteln auf Hüfthöhe und machen Sie aus dem aufrechten Stand einen Ausfallschritt nach vorne. Das vordere Knie geht dabei nicht über die Fußspitze hinaus. Halten Sie diese Position kurz und richten Sie sich kontrolliert wieder auf.



Trizeps-Kickbacks

Zielmuskeln: Trizeps

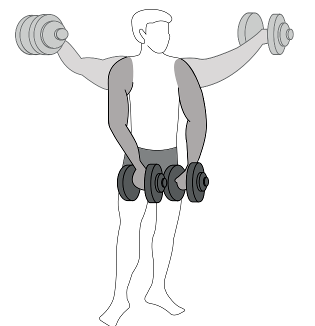
Machen Sie einen Schritt nach vorne und beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Strecken Sie den Arm gerade nach hinten. Halten Sie die Position und bewegen Sie die Hantel nur mit dem Unterarm. Spannen Sie beim Armstrecken den Trizeps an.



Seitheben

Zielmuskeln: Deltamuskel (Schultern)

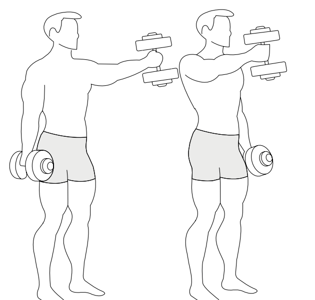
Die Hanteln werden auf Hüfthöhe gehalten. Die Handflächen zeigen zum Körper. Heben Sie die Hanteln im Bogen hoch, bis auf Kopfhöhe und halten Sie die Position kurz. Führen Sie die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung durch. Führen Sie die Hanteln wieder zurück auf die Ausgangsposition.



Frontheben, abwechselnd im Hammergriff

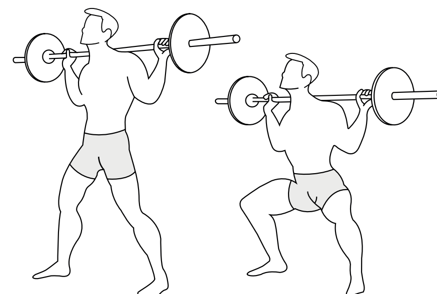
Zielmuskeln: vorderer Deltamuskel, Armbeugermuskel

Stehen Sie mit geradem Rücken. Halten Sie die Hanteln auf Hüfthöhe, seitlich am Körper. Heben Sie abwechselnd eine Hantel auf Brusthöhe. Halten Sie kurz und führen Sie den Arm zurück.

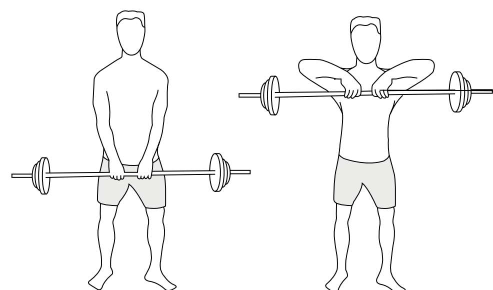


5. ÜBUNGEN MIT LANGHANTEL

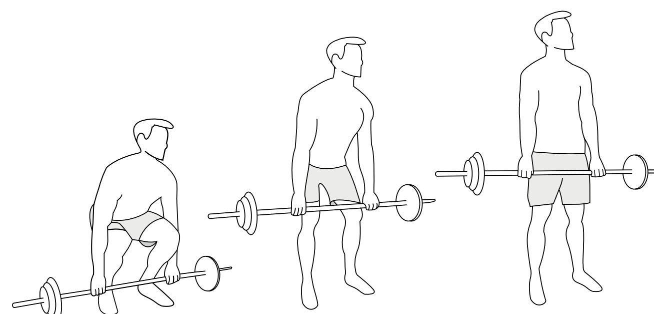
Kniebeuge mit Hantel hinter dem Kopf
Zielmuskeln: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Schenkelbeuger
Die Hantelstange wird mit beiden Händen umfasst und auf den Schultern platziert. Stellen Sie sich hüftbreit auf, mit den Füßen leicht nach außen und geradem Rücken. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskel an und gehen Sie in die Kniebeuge. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



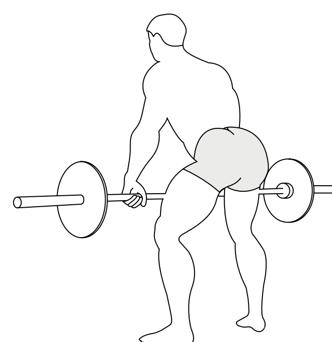
Frontziehen
Zielmuskeln: seitliche Schultern und Kapuzenmuskel
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und halten Sie die Stange im Obergriff (Handflächen nach vorne) auf Höhe Ihrer Oberschenkel. Ziehen Sie die Hantel, dicht am Körper, bis unter das Kinn. Halten Sie die Position kurz und lassen Sie die Hantel langsam wieder herab. Holen Sie keinen Schwung sondern achten Sie darauf, dass sich ausschließlich der Unterarm bewegt und diese Bewegung rein durch die Anspannung des Trizeps ermöglich wird.



Kreuzheben
Zielmuskeln: Rückenstrecker, Oberschenkel, Gesäß
Stehen Sie etwas enger als schulterbreit, mit den Fussspitzen leicht nach außen. Umfassen Sie die Stange im Oberhandgriff (Handflächen nach vorne). Aus der Hocke, mit den Schulterblättern leicht nach hinten, ziehen Sie das Gewicht in den aufrechten Stand. Lassen Sie das Gewicht umgekehrt wieder hinab und ziehen Sie das Gewicht ab Höhe der Schienbeine wieder nach oben.



Vorgebeugtes Rudern
Zielmuskeln: obere Rückemmuskulatur
Stehen Sie hüftbreit mit dem Oberkörper im 45° Winkel, leichtes Hohlkreuz. Greifen Sie die Stange im Untergriff (Handaußenflächen sind nicht zu sehen). Ziehen Sie die Hantelstange an Ihren Bauch und führen Sie diese langsam wieder zurück.



USER MANUAL

ENGLISH



Dear customer,
we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

TABLE OF CONTENTS

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST 12
1. IMPORTANT SAFETY NOTICE 13
2. ASSEMBLY 15
3. CLEANING AND MAINTENANCE 16
4. DUMBBELL EXERCISES 17
5. EXERCISES WITH BARBELL 18



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of materials in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Our video tutorials for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely

Link to the videos:
https://sportstech.link/ah150_video



EXPLOSION DRAWING / SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:
https://sportstech.link/ah150_spareparts



1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:



WARNING:
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

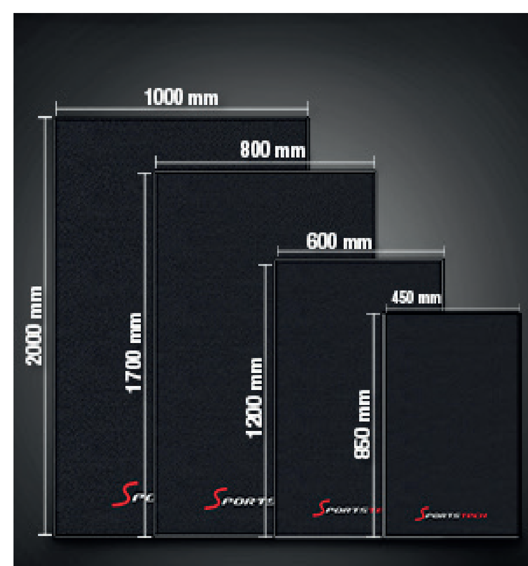
- Never use the product in any way other than as explained and directed in this manual. Familiarize yourself with the correct use of the device and its assembly and operation.
- This device was developed for indoor use. It is not intended for commercial or outdoor use. Use in non-recommended environments may result in serious injury and invalidates any accompanying warranties and liabilities.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this device are adequately informed concerning the correct use of and conditions applying to the product as presented.
- Check the device before each use. Do not use a dumbbell that has worn or damaged parts.
- Place the unit on a level surface. As an extra protection for floors or carpets, it is recommended to place a rubber mat under the appliance. It is also important that the surface is dry.
- Keep children and pets away from the device. Teenagers under the age of 18 must be supervised and instructed by adults when using this product.
- Never drop the dumbbells to the ground or to the floor, as this may cause damage to the product and possible personal injury. Moreover, such an action is classified as abuse of the product and invalidates the warranty claims.
- Before starting any strength training or cardiovascular exercise (cardio exercise), warm up with stretching exercises. The AH150 dumbbells are VERY heavy when fully loaded with all weights. DO NOT attempt to lift more than a moderate weight at the beginning of a workout.
- If you experience pain or dizziness at any time during the exercises, stop exercising immediately and consult your doctor. We assume no responsibility for personal injury or consequential damage caused by the use of this product.
- The recommended total weight limit of 40 KG for the dumbbell carrier (2 weighted sides of 20 KG each) should not be exceeded.
- Always wear suitable clothing and shoes, such as a tracksuit, shorts, sneakers.
- Remove all jewelry before training.
- During training, another person is recommended for assistance.
- Only one person is allowed to use the product at the same time.
- Before you start exercising, make sure that your environment is free of potential hazards and obstacles that could interfere with the safe use of the product.
- Use the adjustment settings only as directed in the instructions.
- Always grasp the hand-grip areas a firm grip while in use at all times.



- Allow 1-2 hours after eating before starting to exercise
- Never try to change a disc after lifting the dumbbell.
- Make sure that the discs are correctly fastened with the caps supplied. Incorrect installation may result in the discs not being properly secured and falling down unintentionally.
- The product is not suitable for use by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge unless fully supervised and monitored by an adult responsible for safety.
- Please note that this product may give a weight variance of about 3% due to the holding capacity.
- You are fully responsible for your own safety!

You may also be interested in these accessoires

SPORTSTECH floor protection mat 120



The ideal protection. For your home workout.

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- Comfortable and safe
- High quality material

You can buy this product through the following QR-Code or link.

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm

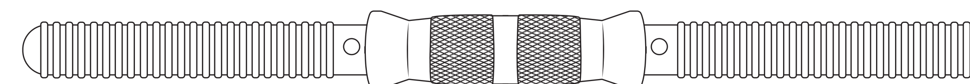


2. ASSEMBLY

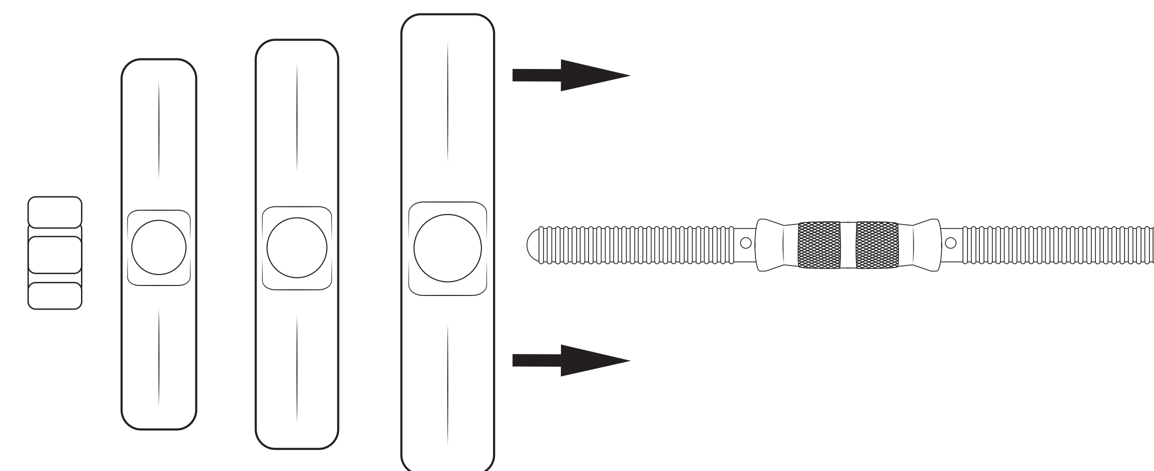


Mount the weights at about floor level to avoid falling and possible damage or injury.

1. Take the barbell and choose the side you want to start with.



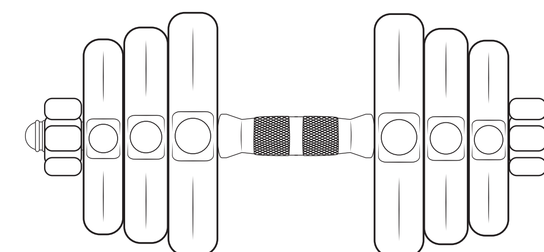
2. First put the largest weight plate on the handle bar. Then put the next smaller plates on the handle bar so that the weight plate with the lowest weight is mounted at the outer most point. Finally, secure the weights with the safety lock. Repeat the process on the other side.





Weight Distribution

3. Firstly, think about how much weight you want to mount on the barbell and then distribute the barbell plates so that the same weight is mounted on both sides.

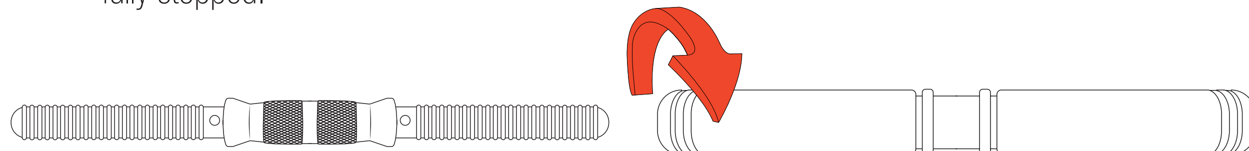


Barbell Mounting (optional)

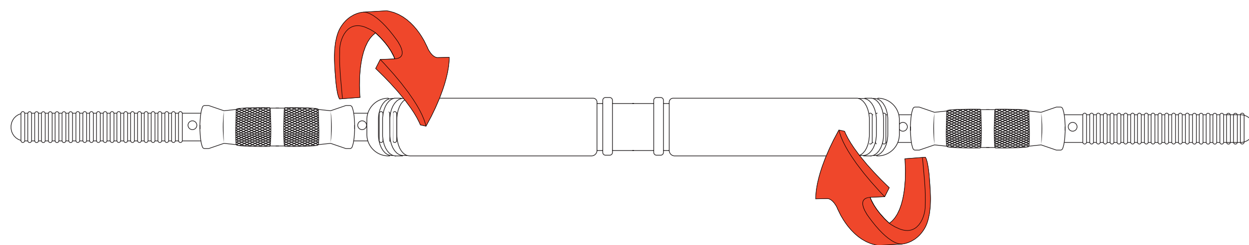


Before you assemble the barbell, remove the barbell plates to facilitate assembly and to avoid injuries.

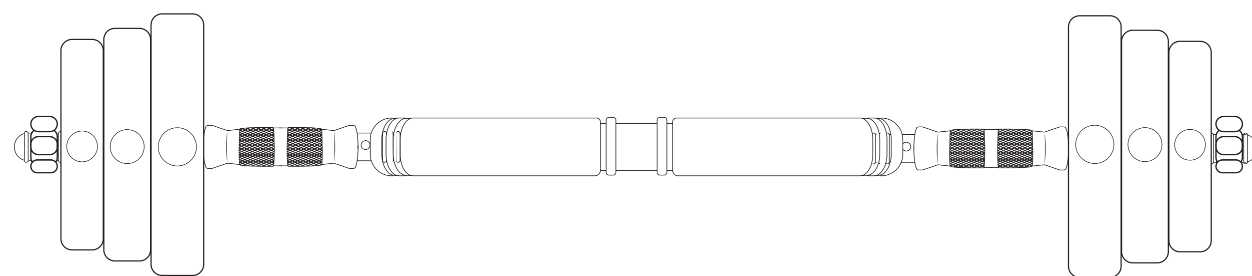
4. Turn one of the dumbbells clockwise into the connector until it can no longer be turned and is fully stopped.



Repeat the process on the opposite side with the other rod.



Make sure you distribute the weights evenly and then secure them with the safety locks.



3. CLEANING AND MAINTENANCE

- Store the equipment in a dry environment. It should not be stored outdoors, in a garage or out-building.
- Always check the equipment before use. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until is it repaired.
- Use a warm damp cloth to keep the equipment clean.

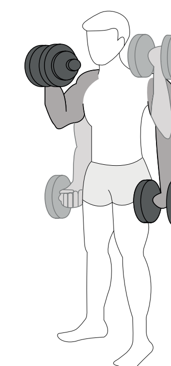
4. DUMBBELL EXERCISES



Standing dumbbell curl

Target muscles: biceps

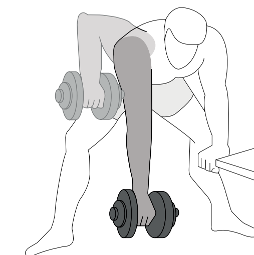
Stand upright and keep your back straight. Make sure that your elbows are close to your body. The dumbbells are kept at waist height at rest and lifted up alternately to the chest.



One-armed, bent over rowing

Target muscles: large back muscle (latissimus), biceps and trapezius mu-scle

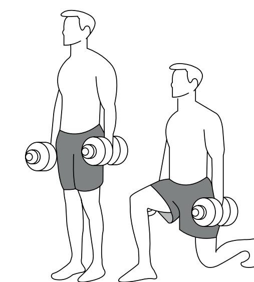
Support yourself with one arm on a bench (height of a seat). Your upper body should lean forward but remain straight. Pull the barbell up to the level of your chest. The elbow is passed to the side of the upper body.



One-legged squat with dumbbell

Target muscles: quadriceps, gluteus, hamstring

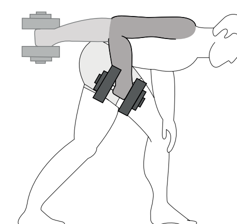
Hold the dumbbells at your waist and take a lunge forward when standing up-right. The front knee should not go over the tip of the foot. Keep this position short and straighten up again in a controlled manner.



Tricep kickbacks

Target muscles: triceps

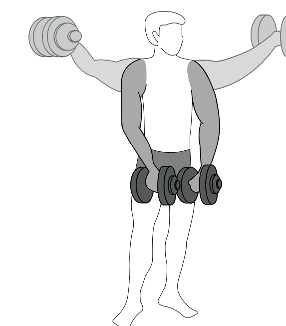
Take a step forward and lean your torso forward. Extend your arm straight back. Hold the position and only move the barbell with your forearm. Tense your triceps while stretching your arms.



Lateral Raises

Target muscles: deltoid (shoulders)

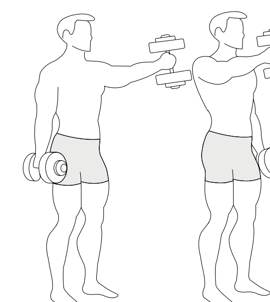
The dumbbells are held at waist height. The palms face the body. Lift the dumb-bells up to head height and keep the position short. Carry out the movement in a controlled manner and without gaining momentum. Bring the dumbbells back to the starting position.



Front raises, alternately in the hammer grip

Target muscles: anterior deltoid, arm flexor

Stand with your back straight. Hold the dumbbells at the waist, on the side of your body. Alternately lift a barbell to chest level. Hold the position for a short while and bring your arm back.

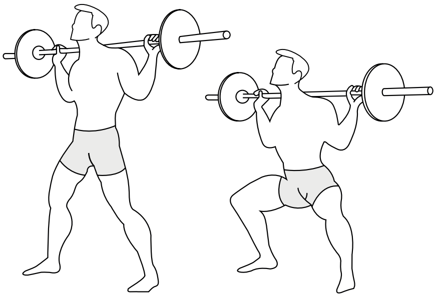


5. EXERCISES WITH BARBELL

Squat with a barbell behind your head

Target muscles: quadriceps, gluteus, hamstring

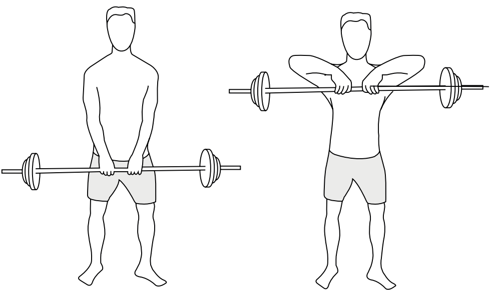
The barbell is gripped with both hands and placed on the shoulders. Stand waist-wide with your feet slightly outward and your back straight. Tense your abs and buttocks and squat. Hold the position for a short time and then return to the original starting position.



Front pull

Target muscles: lateral shoulders and hood muscles

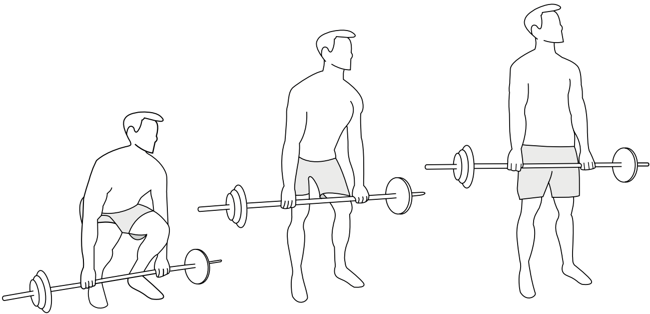
Stand with your knees slightly bent and hold the bar in the upper grip (palms forward) at the level of your thighs. Pull the dumbbell close to your body until under your chin. Hold the position for short time and then slowly lower the barbell. Do not use a swing movement but make sure that only the forearm moves and this movement is made possible solely by the tension of the triceps.



Deadlift

Target muscles: back extension, thighs, buttocks

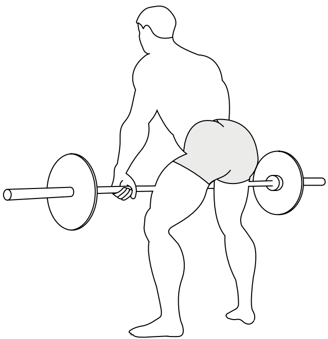
Stand a little closer than shoulder width, with the tips of your feet slightly outwards. Grip the bar in the upper handle (palms forward). From a crouch, with the shoulder blades slightly to the rear, pull the weight upright. Let the weight go down again and pull the weight back up from the height of the shins.



Leaning forward

Target muscles: upper back muscles

Stand waist-wide with your upper body at a 45 ° angle, light hollow cross. Grip the bar so that the outer surfaces of the hand are not visible. Pull the barbell to your .



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de Sportstech ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



CONTENIDO

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS 20
1. PRECAUCIONES 21
2. MONTAJE 23
3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO 24
4. EJERCICIOS CON MANCUERNAS 25
5. EJERCICIOS CON BARRA 26



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase de los materiales de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

Nuestros tutoriales en video para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:
https://sportstech.link/ah150_video

DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:
https://sportstech.link/ah150_spareparts



1. PRECAUCIONES

Este equipo de ejercicios está construido para su máxima seguridad. Sin embargo, deben tenerse en cuenta cierta precauciones siempre que maneje un equipo de ejercicios. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o usar el dispositivo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:



ADVERTENCIA:
ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE EJERCICIO. NO ASUMIMOS RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

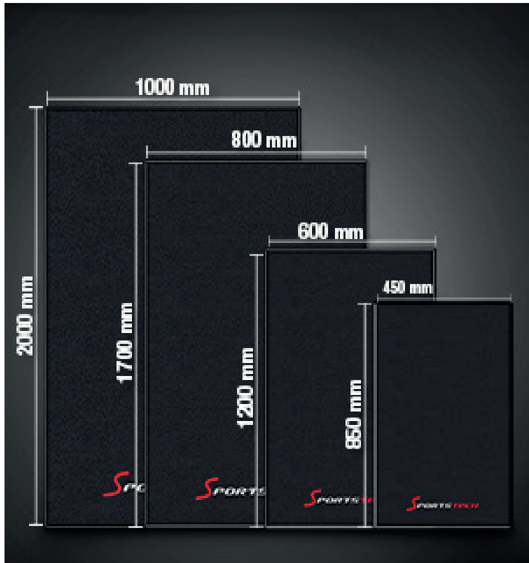
- Nunca utilice el producto de ninguna otra manera que no sea la descrita en este manual. Familiarícese con el montaje y el funcionamiento del dispositivo mediante su uso.
- Este dispositivo fue desarrollado para su uso en interiores. No está destinado para uso comercial o al aire libre. El uso en ambientes no recomendados puede resultar en lesiones graves y anulará todas las garantías y responsabilidades asociadas al mismo.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados de las precauciones indicadas.
- Compruebe el dispositivo antes de cada uso. No utilice pesos que estén desgastados o tenga piezas dañadas.
- Coloque la unidad sobre una superficie nivelada. Como protección adicional para suelos o alfombras, se recomienda colocar una esterilla de goma debajo de la unidad. También es importante que la superficie esté seca.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de niños y animales. Los menores que utilicen este producto deben estar supervisados por un adulto.
- Nunca deje caer las mancuernas desde una altura considerable ya que esto podría causar daños al producto y lesiones Además, tal acto se clasifica como abuso y anula cualquier tipo de garantía.
- Antes de comenzar cualquier entrenamiento de fuerza o cardiovascular (cardio), realice un buen calentamiento. Las pesas AH150 son muy pesadas cuando están completamente equipadas con todos los discos. No trate de levantar más de un peso moderado al comienzo de una sesión de entrenamiento.
- Si experimenta dolor o mareos en cualquier momento durante el ejercicio, deje de entrenar inmediatamente y consulte a su médico. No nos hacemos responsables de lesiones personales o daños provocados por el uso de este dispositivo.
- No se debe superar el límite de peso recomendado de 40 KG para el soporte de pesas (2 pesas de 20 KG cada una).
- Siempre use ropa y zapatos adecuados, por ejemplo, chándal, pantalones cortos y zapatillas de deporte.
- Quítese todas las joyas antes de entrenar.
- Durante el entrenamiento es recomendable que otra persona pueda prestar ayuda si es necesario.
- Sólo una persona puede utilizar el producto a la vez.
- Antes de comenzar a entrenar, asegúrese de que su entorno esté libre de posibles obstáculos.
- Utilice los ajustes de personalización sólo como se describe en las instrucciones.
- Sujete siempre la barra con firmeza durante el uso.



- Deje que transcurran 1-2 horas después de comer antes de comenzar a entrenar.
- Nunca intente cambiar un disco después de levantar la barra.
- Asegúrese de que los cristales estén correctamente fijados con las tapas de cierre suministradas. Una instalación incorrecta puede provocar que los cristales no estén bien fijados y que se caigan accidentalmente.
- El producto no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos. Siempre deben utilizarlo en la presencia de una persona responsable de su seguridad.
- Tenga en cuenta que este producto puede tener una tolerancia de desviación de peso de aproximadamente el 3%.
- ¡Usted es el único responsable de su seguridad!

También podría interesarle

SPORTSTECH alfombrilla protectora 120



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

• Seguro y confortable
• Material de alta calidad

Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm

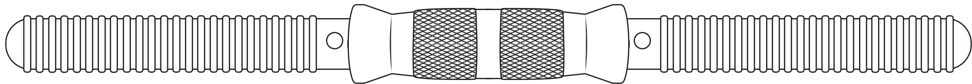


2. MONTAJE

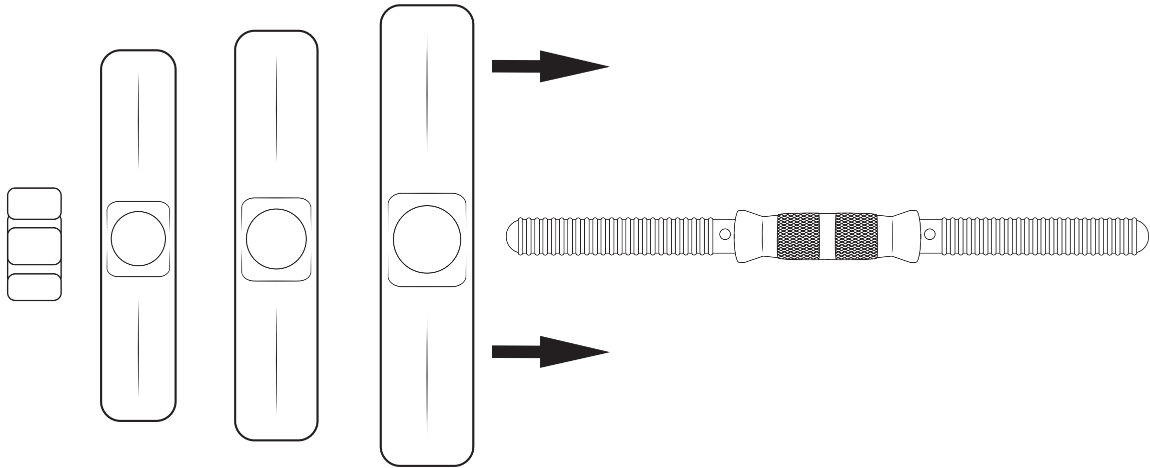


Monta las pesas en el suelo para evitar caídas y posibles daños o lesiones.

1. Tome la barra y seleccione el lado con el que desea empezar.



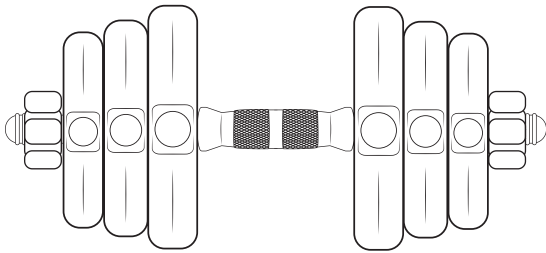
2. Coloque primero la pesa más grande. Coloque el resto de mayor a menor, de forma que el disco más pequeño está más al exterior. Una vez colocado el peso deseado, fíjelo con el cierre de seguridad. Repítalo en el otro lado.



ES

Distribución del peso

3. Primero piense cuánto peso quiere colocar en la barra. Después distribuya los discos de manera que se monte el mismo peso en ambos lados.

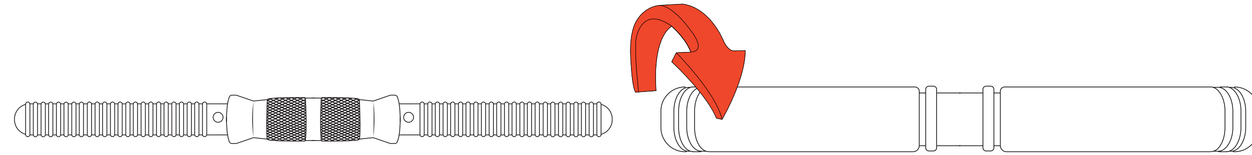


Montaje de la barra larga (opcional)

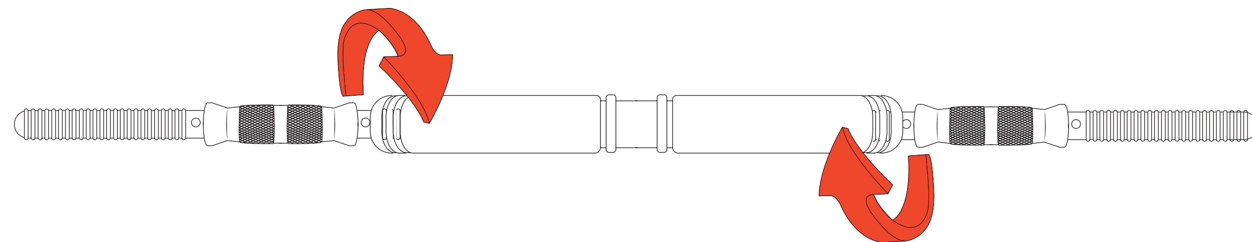


Antes de montar la barra, retire los discos para facilitar el montaje y evitar lesiones.

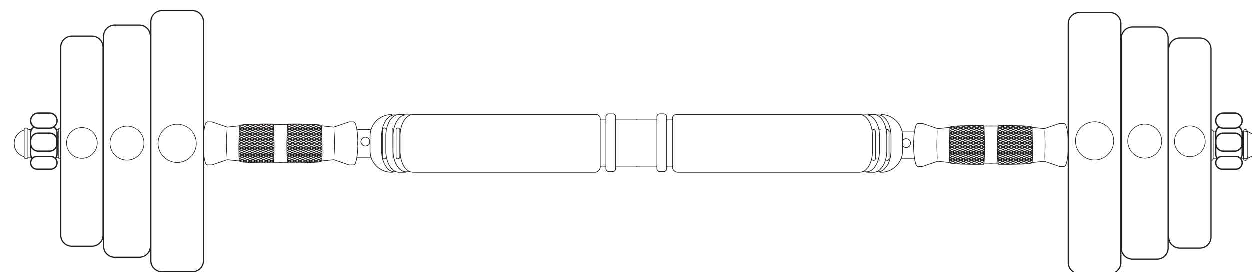
4. Conecte una de las mancuernas con el conector girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que ya no pueda girarse y se quede fija.



Repita el procedimiento en el lado opuesto con la otra mancuerna.



Procure distribuir el peso de manera uniforme y asegure los discos con los cierres de seguridad.

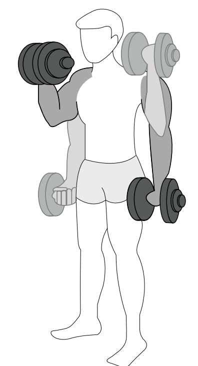


3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Guarde el dispositivo en un entorno seco. No debe guardarse al aire libre, en un garaje o en dependencias.
- Revise todo antes de cada uso. Cambien los componentes defectuosos inmediatamente y no use el dispositivo hasta que esté reparado.
- Use un paño húmedo tibio para mantener el equipo limpio.

4. EJERCICIOS CON MANCUERNAS

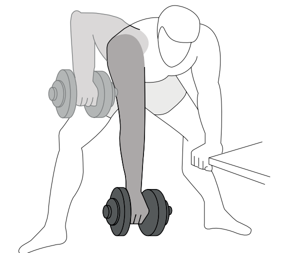
Curl con mancuerna de pie



Músculo objetivo: Bíceps

Póngase de pie y mantenga la espalda recta. Coloque los codos pegados al cuerpo. Las mancuernas deben sostenerse a la altura de la cadera y elevarlas alternativamente a la altura del pecho.

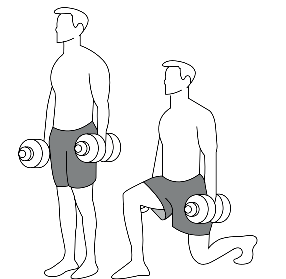
Remo a una mano



Músculo objetivo: grandes músculos de la espalda, bíceps y trapecio

Apóyese con un brazo en un banco (altura del asiento). El tronco debe permanecer recto e inclinado. Levante la mancuerna hasta la altura del pecho. El codo debe llegar más allá della línea del tronco.

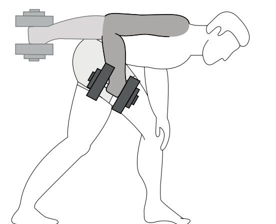
Flexión de rodilla con mancuerna



Músculo objetivo: Cuádriceps, glúteos, músculos flexores del muslo

Sostenga las mancuernas a la altura de la cadera en una posición vertical y avance un paso. La rodilla más adelantada nunca debe estar más baja que la punta del pie. Mantenga esta posición brevemente y vuelva a enderezarla de forma controlada.

Tríceps Kickbakcs

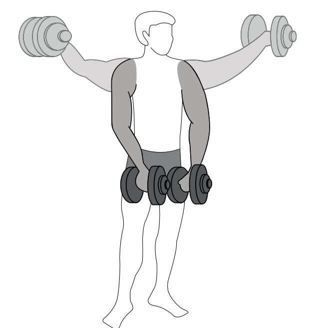


Músculo objetivo: Tríceps

De un paso adelante e incline el tronco hacia adelante. Estire el brazo hacia atrás. Mantenga la posición y mueva la mancuerna sólo con el antebrazo. Tense el tríceps al estirar el brazo.

ES

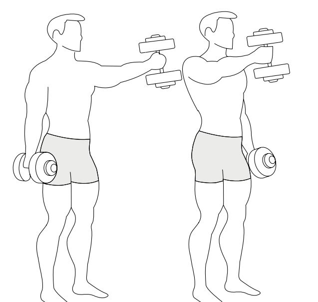
Prensa de pecho en banco



Músculo objetivo: Hombros

Sujete las mancuernas a la altura de la cadera. Las palmas de las manos deben apuntar al cuerpo. Levante las mancuernas trazando un arco hasta la altura de la cabeza y mantenga la posición unos instantes. Realice el movimiento de forma controlada y sin perder el equilibrio. Vuelva a colocar las mancuernas en su posición original.

Elevación frontal con empuñadura de martillo



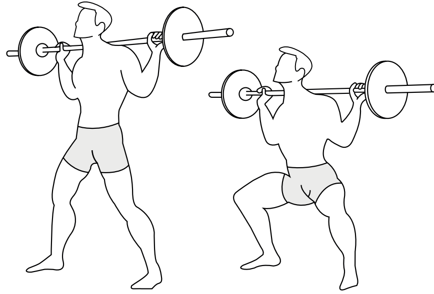
Músculo objetivo: Deltoides anterior, músculos flexores del brazo

Colóquese con la espalda recta. Sostenga las mancuernas a la altura de la cadera, al lado del cuerpo. Alternativamente, levante una mancuerna a la altura del pecho. Sosténgalo brevemente y vuelva a la posición original.

Sentadillas con barra detrás de la cabeza

Músculos objetivos: Cuádriceps, glúteos, músculos flexores del muslo

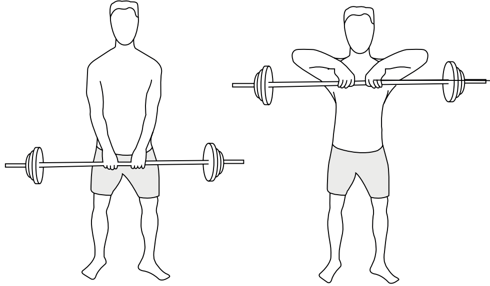
La barra se agarra con ambas manos y se coloca en los hombros. Póngase de pie con las piernas alineadas con la cadera, los pies ligeramente hacia fuera y la espalda recta. Tense los músculos abdominales y glúteos al ponerse en cuclillas. Mantenga la posición brevemente y vuelva a la posición inicial.



Levantamiento frontal

Músculos objetivos: hombros y trapecio

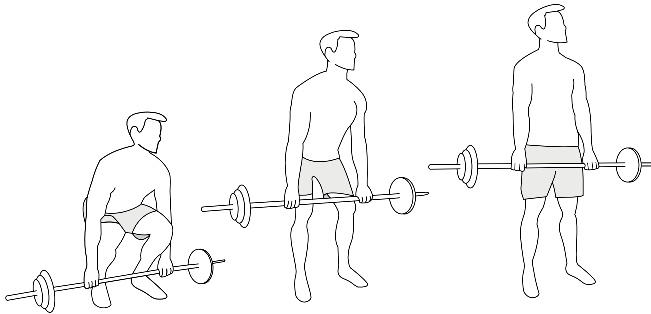
Póngase de pie con las rodillas ligeramente flexionadas y sostenga la barra con las palmas de las manos hacia adelante a la altura de los muslos. Acerque la barra a su cuerpo, hasta debajo de la barbilla. Mantenga la posición brevemente y vuelva a bajar la barra lentamente. No pierda el equilibrio, pero asegúrese de que sólo se mueve el antebrazo y que este movimiento sólo sea posible por la tensión del tríceps.



Peso muerto

Músculos objetivos: Extensores de la espalda, glúteos, musculatura de los muslos

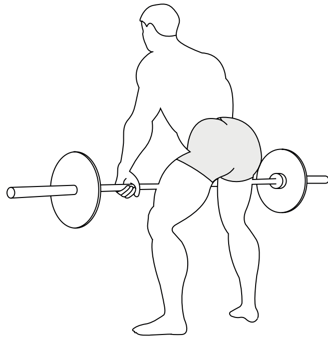
Póngase de pie con las piernas ligeramente menos abiertas que los hombros y los pies hacia afuera. Agarre la barra con las palmas hacia adelante. Desde una posición en cuclillas, con los omóplatos ligeramente hacia atrás, eleve la barra hasta que usted alcance una posición vertical. Baje el peso al revés y tire de él de nuevo hacia arriba desde la altura de las espinillas.



Remo inclinado con ambos brazos

Músculo objetivo: músculos superiores de la espalda

Colóquese de pie con las piernas alineadas con la cadera y con la parte superior del cuerpo en un ángulo de 45°, con la espalda ligeramente arqueada. Agarre la barra con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo. Tire de la barra hacia su estómago y regrésela lentamente a su posición original.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les dispositions légales relatives à la sécurité générale et à la prévention des accidents ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.

TABLE DES MATIÈRES

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE 28
1. PRÉCAUTIONS 29
2. MONTAGE 31
3. SOIN ET ENTRETIEN 32
4. EXERCICES AVEC HALTÈRE COURT 33
5. EXERCICES AVEC HALTÈRE LONG 34

FR



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité

Lien vers les vidéos:
https://sportstech.link/ah150_video



DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://sportstech.link/ah150_spareparts



1. PRÉCAUTIONS

Cet équipement d'exercice est construit pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Prenez en compte les précautions de sécurité suivantes:



AVERTISSEMENT:
AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS DE PLUS DE 35 ANS OU DE PERSONNES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER N'IMPORTE QUEL MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DOMMAGES MATÉRIELS DUS A L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

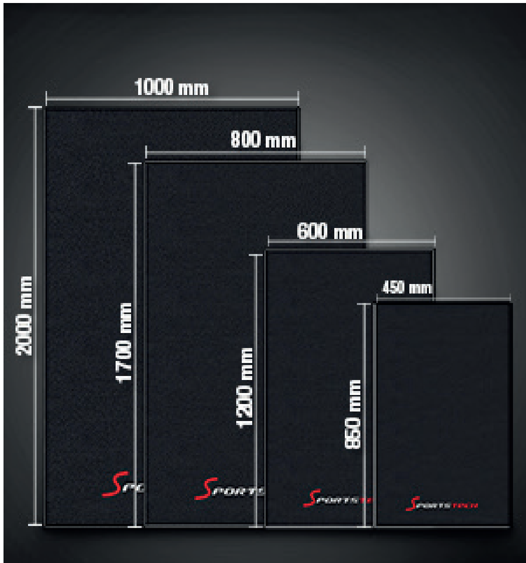
- N'utilisez jamais le produit d'une autre manière que celle décrite dans ce manuel. Familiarisez-vous avec l'utilisation de l'appareil avec son assemblage et son fonctionnement.
- Cet appareil a été développé pour une utilisation à l'intérieur. Il n'est pas conçu pour un usage commercial ou en extérieur. L'utilisation dans un environnement non recommandé peut entraîner des blessures graves et annulera toutes les garanties et responsabilités associées.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés des précautions à prendre.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. N'utilisez pas d'haltères comportant des pièces usées ou endommagées.
- Placez l'appareil sur une surface plane. Comme protection supplémentaire pour les planchers ou les moquettes, il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous l'appareil. Il est également important que la surface soit sèche.
- En principe, gardez toujours les enfants et les animaux domestiques loin de l'appareil. Les adolescents de moins de 18 ans doivent être surveillés et guidés par des adultes lorsqu'ils utilisent ce produit.
- Ne faites jamais tomber les haltères, d'une certaine hauteur, sur le sol car cela pourrait endommager le produit et occasionner des blessures corporelles. De plus, une telle action est considérée comme une mauvaise utilisation et annulera la garantie.
- Avant de commencer la musculation ou un entraînement cardiovasculaire (cardio-training), échauffez-vous convenablement en faisant des exercices d'étirement. Les haltères AH150 sont TRÈS lourds lorsqu'ils sont entièrement équipés avec tous les poids. Au début d'une séance d'entraînement, n'essayez PAS de soulever PLUS qu'un poids modéré.
- Si vous ressentez une douleur ou des vertiges à un moment quelconque durant un exercice, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin. Nous ne sommes pas responsables des dommages corporels ou des séquelles résultant de l'utilisation de cet appareil.
- La limite de poids recommandée de 40 KG pour le support d'haltères (2 haltères de 20 KG chacune) ne doit pas être dépassée.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés, par exemple un survêtement, un short, des baskets.
- Retirez tous les bijoux avant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, il est recommandé d'avoir recours à l'aide d'une tierce personne.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le produit.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que votre environnement est débarrassé de possibles perturbations.



- Utilisez les paramètres de réglage uniquement comme décrit dans les instructions.
- Toujours tenir la poignée fermement pendant l'utilisation.
- Attendez 1 à 2 heures après avoir pris un repas pour commencer l'entraînement.
- N'essayez jamais de changer un disque alors que la barre est levée.
- Assurez-vous que les disques soient correctement fixés avec les capuchons stop-disques fournis. Une mise en place incorrecte peut entraîner une mauvaise fixation des disques et leur chute accidentelle.
- Le produit n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou ayant un manque d'expérience et de connaissances. À moins d'être supervisé par une personne responsable de la sécurité.
- Veuillez noter que ce produit peut tolérer un écart de poids d'environ 3% en raison du volume de remplissage.
- Vous êtes responsable de votre sécurité !

Cela pourrait aussi vous intéresser

SPORTSTECH tapis de protection 120



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- Sécuritaire et confortable
- Matériau de haute qualité

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm

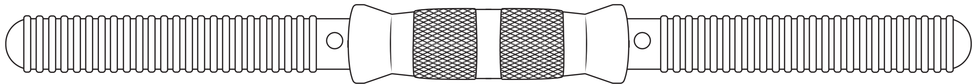


2. MONTAGE

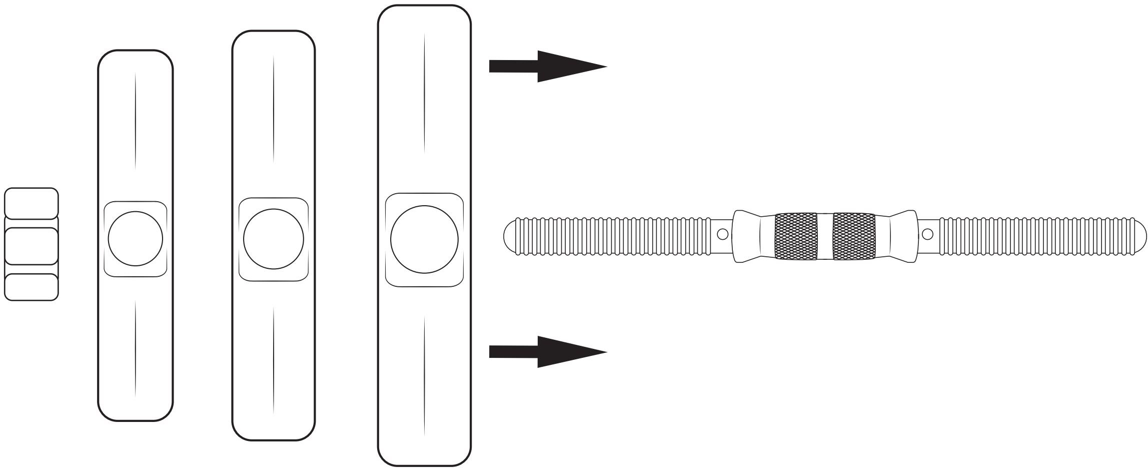


Montez les poids juste au-dessus du sol pour éviter toute chute et tout dommage ou blessure.

1. Prenez la barre d'haltère et choisissez le côté avec lequel vous voulez commencer.



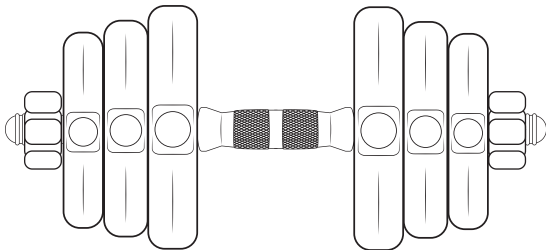
2. Tout d'abord, placez le plus grand disque de poids sur la barre. Installez ensuite les disques plus petits de façon à ce que le disque d'haltère ayant le poids le plus faible soit monté au point le plus à l'extérieur de la barre de saisie. Pour finir, bloquez les poids avec le verrou de sécurité. Répétez la procédure de l'autre côté.





Répartition des poids

3. Mais avant de procéder à cette manipulation, réfléchissez au poids que vous voulez monter sur la barre de l'haltère et équilibrez en répartissant les disques de façon à ce qu'un poids identique soit positionné des deux côtés.

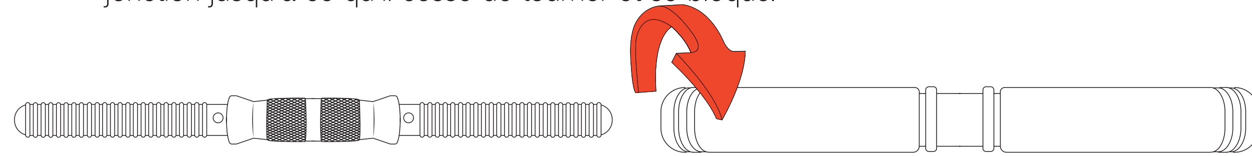


Assemblage de l‘haltère long (en option)

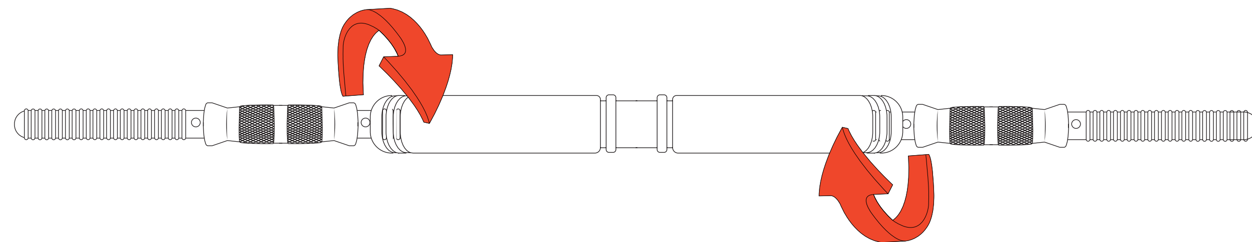


Afin d‘éviter les blessures et de faciliter l‘assemblage de l‘haltère long, il faut retirer les disques de poids au préalable.

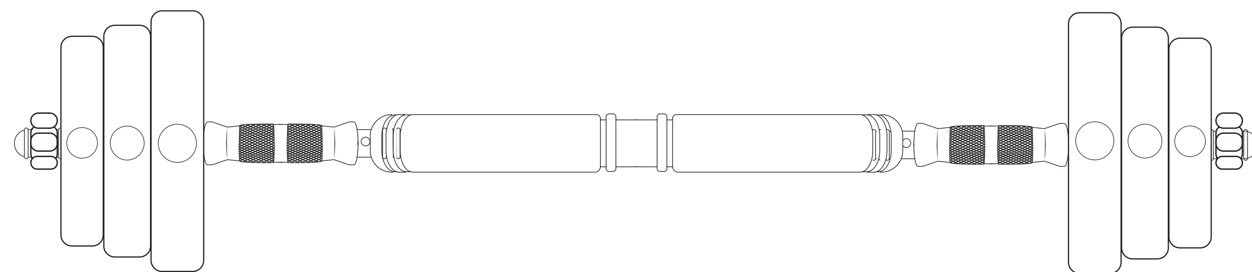
4. Faites tourner l‘un des haltères courts dans le sens des aiguilles d‘une montre dans la barre de jonction jusqu‘à ce qu‘il cesse de tourner et se bloque.



Répétez la procédure du côté opposé avec l‘autre barre.



Veillez à ce que les poids soient répartis uniformément et bloqués avec les dispositifs de sécurité.



3. SOIN ET ENTRETIEN

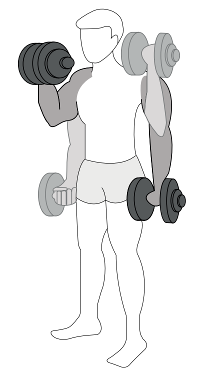
- Conservez l‘appareil dans un endroit sec. Il ne doit pas être stocké à l‘extérieur, dans un garage ou une dépendance.
- Il faut faire une inspection avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les composants défectueux et n‘utilisez pas l ‚appareil jusqu‘à ce qu‘il soit réparé.
- Utilisez un chiffon humide et chaud pour garder l‘appareil propre.

4. EXERCICES AVEC HALTÈRE COURT

Dumbbell curl debout (flexion du biceps, debout)

Muscles ciblés : biceps

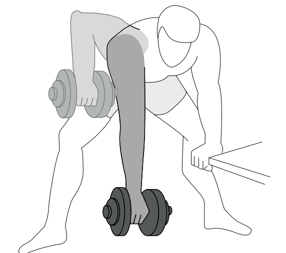
Tenez-vous debout et gardez le dos bien droit. Assurez-vous que les coudes soient près du corps. Au repos, les haltères sont à la hauteur des hanches, tirez-les alternativement vers la poitrine.



Rowing (ramer) unilatéral penché vers l’avant

Muscles ciblés : gros muscle du dos (latissimus dorsi), biceps et muscle trapézoïdal

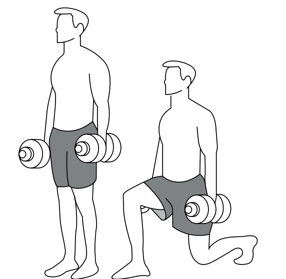
Prenez appui avec un bras sur une banquette (hauteur d‘un siège). Le haut du corps est penché vers l‘avant et droit. Tirez l‘haltère jusqu‘à hauteur de poitrine. Sur le côté, le haut du corps sert de guide au coude.



Fentes avant avec haltères

Muscles ciblés : quadriceps, muscle fessier, biceps fémoral (ischio-jambiers)

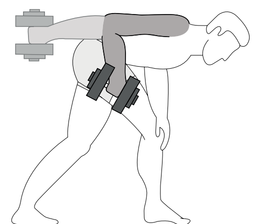
Tenez les haltères à hauteur des hanches et avancez d‘un pas en faisant une fente. Le genou avant ne dépasse pas le bout du pied. Gardez cette position un court instant et redressez-vous de manière contrôlée.



Kick Back pour triceps

Muscles ciblés : triceps

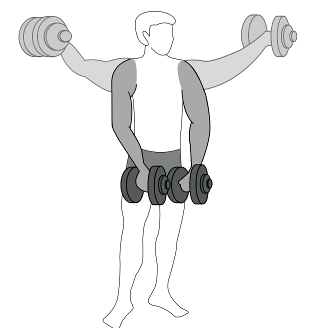
Faites un pas en avant et inclinez le haut de votre corps vers l‘avant. Tendez votre bras, droit vers l‘arrière. Maintenez la position et bougez l‘haltère uniquement avec votre avant-bras. Contractez le triceps en tendant le bras.



Élévation latérale

Muscles ciblés : deltoïdes (épaules)

Les haltères sont tenus à hauteur des hanches. Les paumes des mains sont tournées vers le corps. Soulevez les haltères jusqu‘à hauteur de tête et gardez la position un court instant. Effectuez le mouvement de façon contrôlée et sans balancement. Ramenez les haltères à leur position de départ.

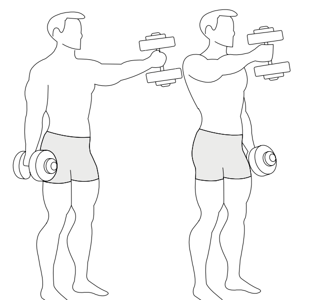


FR

Élévation frontale, en alternance

Muscles ciblés : muscle deltoïde antérieur, biceps

Debout, le dos bien droit, tenez les haltères à hauteur des hanches, sur le côté du corps. Soulevez alternativement un haltère jusqu‘à hauteur de la poitrine. Maintenez un court instant et ramenez le bras à sa position initiale.

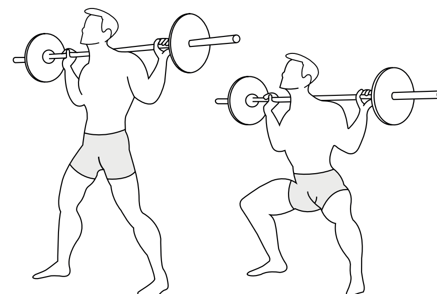


5. EXERCICES AVEC HALTÈRE LONG

Fentes avec haltère long derrière la tête

Muscles ciblés : quadriceps, muscle fessier, biceps fémoral (ischio-jambiers)

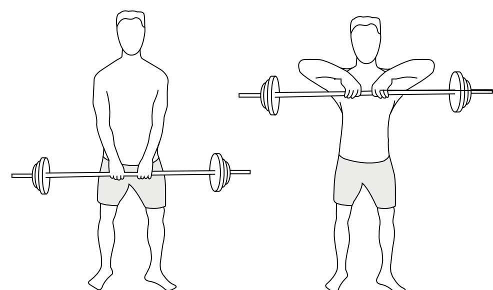
La barre est tenue avec les deux mains et placée sur les épaules. Debout, l'écartement des jambes correspond à la largeur du bassin, les pieds sont légèrement vers l'extérieur et le dos bien droit. Contractez vos muscles abdominaux et ceux du fessier et fléchissez un genou. Maintenez brièvement la posture et revenez à votre position de départ.



Tirage frontal

Muscles ciblés : deltoïdes et trapèzes

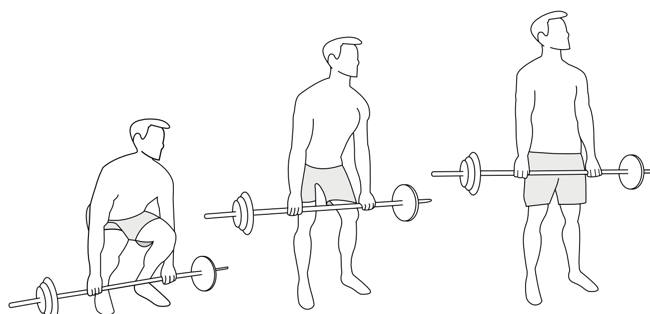
Debout les genoux légèrement fléchis portez la barre en pronation (paumes vers l'avant) au niveau de vos cuisses. Hissez la barre jusqu'à votre menton en la conservant toujours très près du corps. Maintenez la posture un court instant et redescendez lentement la barre vers la position initiale. Ne prenez pas d'élan mais faites attention à ce que seul l'avant-bras bouge et que ce mouvement ne soit rendu possible que par la contraction des triceps.



Le soulevé du sol ou deadlift

Muscles ciblés : les muscles érecteurs du rachis, les muscles des cuisses et les muscles fessiers

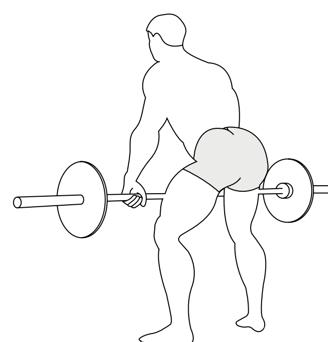
Debout, l'écartement des pieds représente un peu moins que la largeur des épaules, les orteils sont légèrement tournés vers l'extérieur. Saisissez la barre en pronation (paumes vers l'avant). En position accroupie, les omoplates légèrement en arrière, tirez le poids en vous redressant. Puis à l'inverse faites redescendre l'haltère jusqu'au niveau des tibias et tirez l'haltère à nouveau vers le haut.



Le ramer penché ou Bent-over row

Muscles ciblés : muscles du haut du dos

Debout, l'écartement des jambes correspond à la largeur du bassin, le haut du corps forme un angle de 45°, le dos est légèrement creusé. Saisissez la barre en supination (le dos de la main n'est pas visible). Tirez la barre d'haltère vers votre ventre et remettez-la lentement dans sa position initiale.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le disposizioni legali sulla sicurezza generale e per la prevenzione degli incidenti nonché le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

INDICE

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO 36
1. PRECAUZIONI 37
2. MONTAGGIO 39
3. CURA E MANUTENZIONE 40
4. ESERCIZI CON I MANUBRI 41
5. ESERCIZI CON IL BILANCIERE 42





Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire i materiali in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Il nostro Video Tutorial per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



Link per il Video:
https://sportstech.link/ah150_video

DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:
https://sportstech.link/ah150_spareparts



1. PRECAUZIONI

Questo dispositivo di allenamento è stato progettato per la massima sicurezza. Tuttavia, devono essere prese alcune precauzioni quando si usa un dispositivo di allenamento. Assicurati di aver letto tutto il manuale prima di assemblare o utilizzare il dispositivo. In particolare, tieni conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:



AVVERTENZA :
PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È IMPORTANTE PER GLI OVER 35 E PER LE PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE PRE-ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI DISPOSITIVO DI FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ IN SEGUITO ALL'UTILIZZO DI QUESTO PRODOTTO.

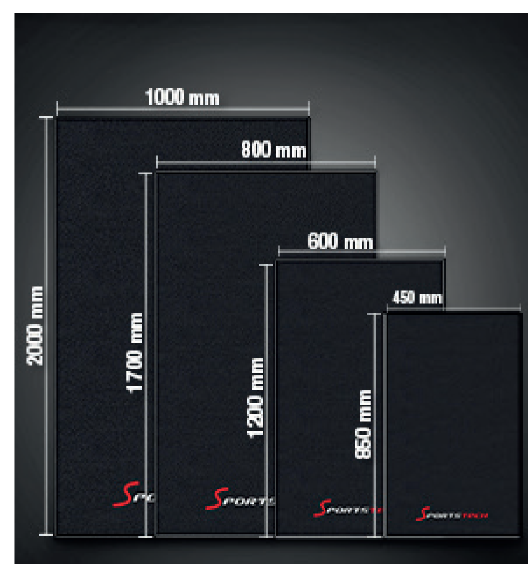
- Non utilizzare il prodotto in modo diverso da quanto descritto in questa guida. Acquisite familiarità con l'uso del dispositivo, con l'assemblaggio ed il suo funzionamento.
- Questo dispositivo é stato progettato per essere utilizzato in ambienti chiusi. Non é adatto all'utilizzo commerciale o all'aperto. L'utilizzo in un ambiente non consigliato potrebbe portare a seri lesioni e preclude tutte le garanzie e responsabilità inerenti ad essa.
- È responsabilità del proprietario, preoccuparsi che tutti gli utenti che utilizzano il dispositivo, siano abbastanza informati riguardo alle necessarie precauzioni.
- Controllate il dispositivo prima di ogni utilizzo. Non utilizzate manubri che presentano parti consumate o danneggiati.
- Montate il dispositivo su una superficie in piano. Per salvaguardare il pavimento o tappeti sottostanti, é bene posizionare un tappetino di gomma sotto il dispositivo. Inoltre, é molto importante che la superficie sia asciutta.
- Tenere fuori dalla portata di bambini e animali. Teenager sotto i 18 anni, devono essere controllati e guidati da un adulto durante l'utilizzo del prodotto.
- Non lasciate mai cadere i manubri dall'alto sul pavimento, poiché questo potrebbe portare a danneggiare il prodotto e le persone che si trovano nelle vicinanze. Inoltre, un comportamento simile viene classificato come utilizzo abusivo del prodotto e va a precludere tutte le garanzie.
- Prima di cominciare qualsiasi tipo di allenamento pesistico o una sessione di allenamento cardiovascolare, riscaldatevi bene facendo stretching. I manubri AH150 sono MOLTO pesanti, se completamente equipaggiati. Cercate di NON esagerare all'inizio di un'allenamento e di sollevare un peso moderato.
- Se in qualsiasi momento durante l'allenamento sentite dei dolori o giramenti di testa, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate un medico. Non rileviamo nessuna responsabilità per danni a persone o cose che sono state causate dall'utilizzo del dispositivo.
- Il limite massimo di peso di 40 KG, per manubrio, (2 Manubri con ciascuno 20 KG) non dovrebbe essere superato.
- Indossate sempre un'abbigliamento idoneo e scarpe come ad esempio una tuta, pantaloncini corti e scarpe da ginnastica.
- Non indossati gioielli durante l'allenamento
- Durante l'allenamento é consigliato avere una persona vicino, di supporto.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo una persona alla volta.
- Prima di cominciare con l'allenamento, assicuratevi che intorno a voi siate liberi da ingombri
- Utilizzate le impostazioni regolabili solo come descritti nelle istruzioni d'uso.
- Impugnante la maniglia durante l'allenamento SEMPRE con una forte stretta di mano.



- Lasciate passare 1-2 ore dall'ultimo pasto prima di cominciare l'allenamento.
- Non cercate mai di cambiare un disco al manubrio, dopo che é stato sollevato.
- Assicuratevi che i dischi siano correttamente fissati con i tappi inclusi nella confezione. Un'installazione erronea può avere come conseguenza il non corretto fissaggio dei dischi che potrebbero cadere inaspettatamente a terra.
- Questo prodotto non é adatto all'utilizzo di persone (incluso bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali, limitate o con mancanza di esperienza e conoscenza. A meno che siano supervisionati da persone responsabili della sicurezza.
- Osservate bene, che in questo tipo di prodotto, a causa della quantità di riempimento si può verficare una tolleranza di deviazione di circa 3%.
- Voi stessi siete responsabili per la vostra sicurezza!

Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH materassino protettivo 120



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento.Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Proteg-ge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del mac-chinario.

- Sicuro e massimo comfort
- Materiale pregiato

È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:



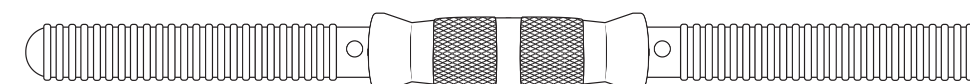
https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm

2. MONTAGGIO

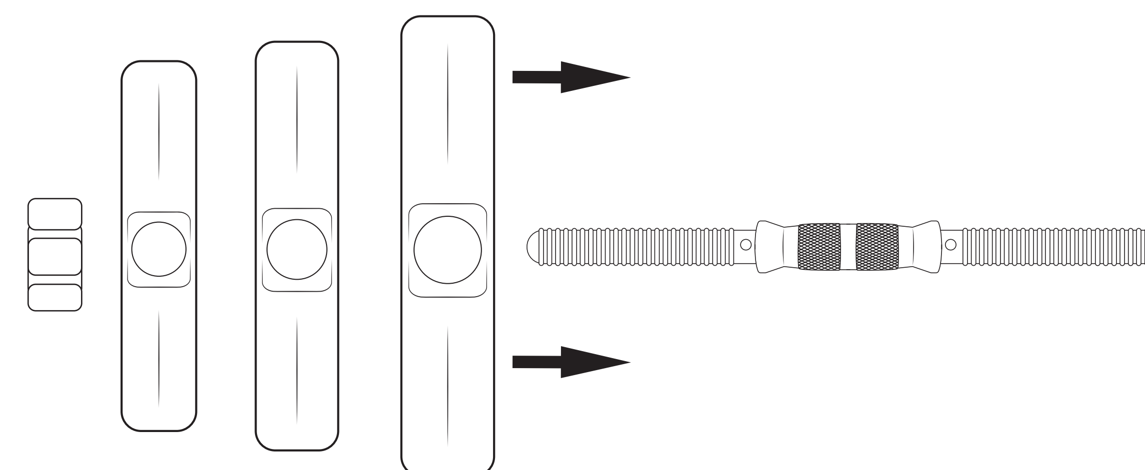


Montate i pesi in basso, appena sopra il pavimento per evitare danni o possibilità di ferirsi nel caso dovessero cadere.

1. Prendete il manubrio e decidete da che lato volete cominciare.

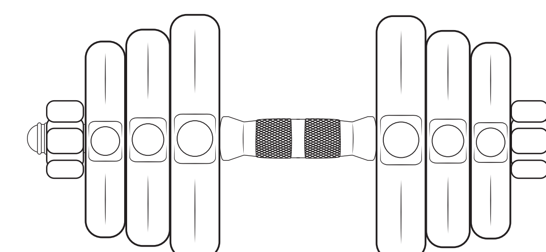


2. Infilate sull'asta del manubrio per primo la piastra più grande, dopo proseguite con le piastre sempre più piccole, in modo che nella parte esterna del manubrio sia montato il disco più pic-colo. Quando avrete finito, chiudete con la molla per mettere in sicurezza. Ripetete sull'altro lato.



Distribuzione del peso

3. Pensate prima quanto peso vorrete aggiungere in totale sul bilanciere e distribuite il peso dei dischi in modo che su entrambi i lati sia montato lo stesso peso.



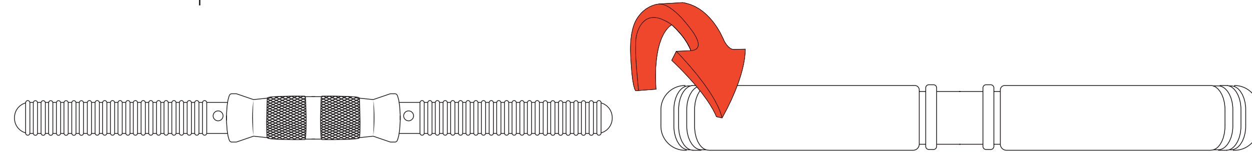


Montaggio del bilanciere (opzionale)

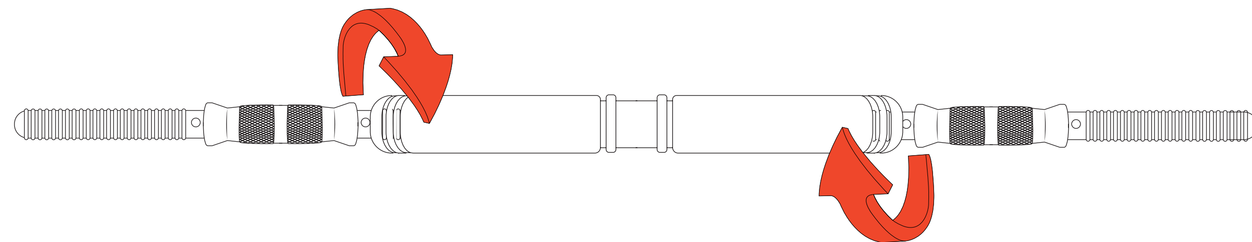


Prima di montare il bilanciere, dovrete togliere le piastre, per facilitare il montaggio ed evitare di ferirsi.

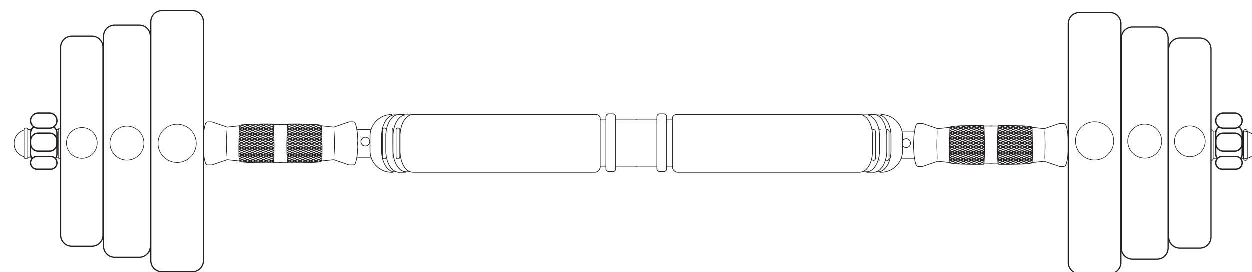
4. Infilate una parte dell'asta del manubrio nel pezzo di connessione e girate in senso orario finché non va più ed il tutto risulta ben saldo.



Ripetete l'operazione anche dal lato opposto con l'altra asta.



Prestate attenzione a distribuire bene il peso su entrambi i lati e infine chiudete il tutto con la chiusura di sicurezza.



3. CURA E MANUTENZIONE

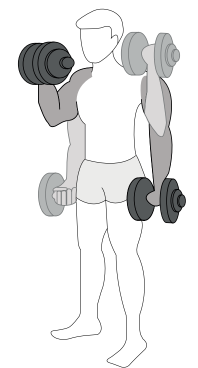
- Depositare il dispositivo in un ambiente asciutto. Non dev'essere depositato all'aperto, in un garage o dipendenza.
- Controllare prima di ogni utilizzo. Sostituire le parti difettose e non utilizzare il dispositivo fino a quando non sarà riparato.
- Pulire l'apparecchio con un panno umido.

4. ESERCIZI CON I MANUBRI

Curl con manubri, in piedi

Muscoli interessati: bicipite

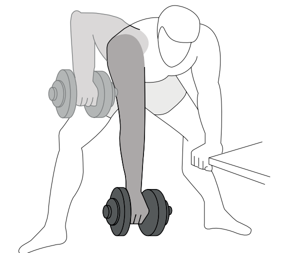
Mettetevi in piedi e tenete la schiena diritta, i gomiti devono stare stretti al corpo. Tenere i manubri sull'altezza dei fianchi e poi sollevati avvicinandoli al petto.



Con un braccio solo, Vogata

Muscoli interessati: grande muscolo della schiena (Latissimus) bicipite e trapezio

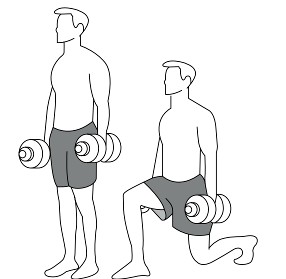
Appoggiatevi con un braccio sulla panca (altezza di seduta). Il busto é diritto e guarda in avanti. Tirate il manubrio fino all'altezza del petto. Durante questo movimento, il gomito passa lateralmente affianco al busto.



Affondi con manubrio

Muscoli interessati: quadricipite, glutei, muscoli posteriori della coscia

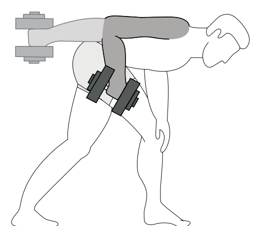
Tenete il manubrio sull'altezza del fianco e da una posizioni eretta fate un passo in avanti. Il ginocchio anteriore non deve superare la punta del piede. Tenete per un pò la posizione e poi tornate alla posizione iniziale attraverso movimenti controllati.



Kickbacks tricipiti

Muscoli interessati: tricipite

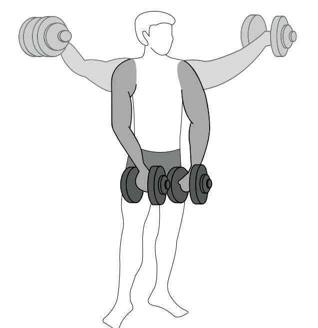
Fate un passo e tirate il busto in avanti. Tirate le braccia stese verso dietro. Tenete la posizione e muovete il manubrio solo con l'avambraccio. Tenete il bicipite teso durante tutto l'esercizio.



Sollevamento laterale

Muscoli interessati: deltoide (spalle). I manubri vengono tenuti sull'altezza del fianco

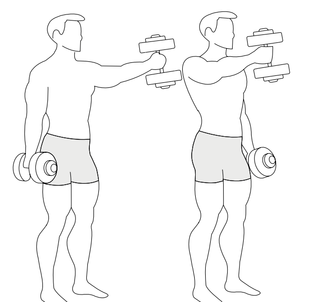
I palmi della Mano guardano verso il corpo. Sollevate i manubri facendo un movimento ad arco fino all'altezza della testa e tenete la posizione per un pò. Esercitate il movimento in modo controllato e senza slancio. Tornate con i manubri alla posizione iniziale.



Sollevamento frontale, a turno con presa a martello

Muscoli interessati: muscolo deltoide frontale, muscoli del gomito

Mettetevi in piedi con la schiena eretta. Tenete i manubri all'altezza del fianco, di lato al corpo. Sollevate a turno il manubrio sull'altezza del busto. Tenete brevemente la posizione e riportate il braccio nella posizione iniziale.

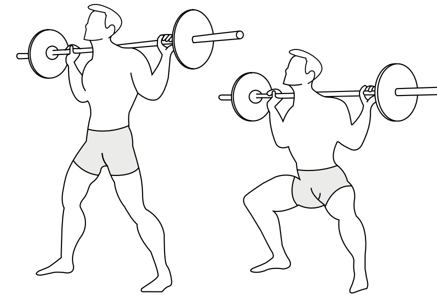


5. ESERCIZI CON IL BILANCIERE

Affondi con il bilanciere dietro la testa

Muscoli interessati: quadricipite, glutei e muscoli posteriori della gamba

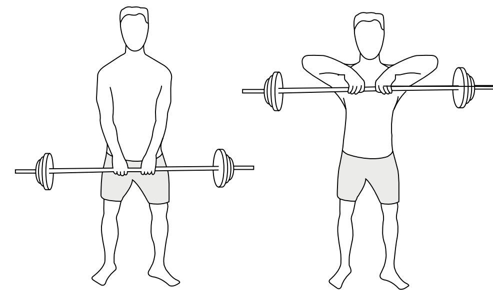
Il bilanciere viene preso con entrambe le mani e posizionato sulle spalle. Mettetevi in piedi con le gambe allargate all'altezza dei fianchi, con i piedi che guardano leggermente verso fuori e con la schiena dritta. I muscoli della pancia ed i glutei devono essere tesi durante tutto l'esercizio, poi scendete in un'affondo. Tenete brevemente e tornate alla posizione iniziale.



Tirate frontali

Muscoli interessati: spalle laterali e trapezio

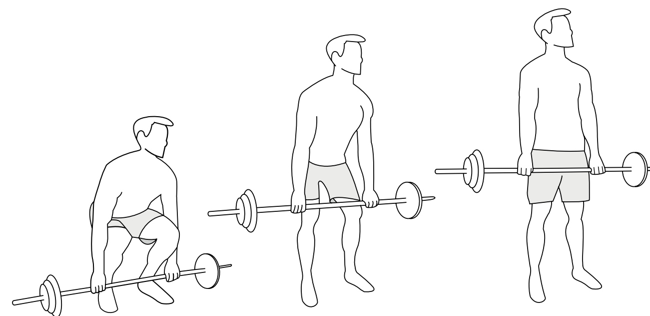
In posizione eretta, con le ginocchia leggermente piegate, tenete il bilanciere nella presa superiore (palmi della mano in avanti) sull'altezza dei quadricipiti. Tirate il bilanciere verso il corpo, fino a sotto al mento. Tenete la posizione brevemente e riabbassate il bilanciere lentamente. Non usate lo slancio per fare l'esercizio, ma prestate attenzione a far lavorare solamente l'avambraccio e che tutto il movimento sia reso possibile solo dal tricipite.



Stacchi da terra

Muscoli interessati: dorso, quadricipite e glutei

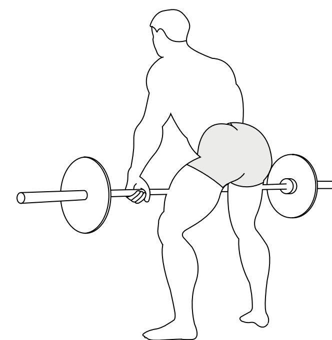
Mettetevi in piedi con le gambe leggermente più strette rispetto ai fianchi, con la punta dei piedi rivolti leggermente verso l'esterno. Prendete il bilanciere con la presa superiore (palmi della mano in avanti). Accovacciandovi, con le scapole leggermente indietro, tirate su il peso, mettendovi eretti. Riportate il peso nella posizione principale facendo il movimento al contrario e poi risollevate il peso dall'altezza degli stinchi.



Vogata in avanti

Muscoli interessati: muscolatura superiore della schiena

Mettetevi in posizione eretta co le gambe allargate all'altezza dei fianchi e il Busto inclinato a 45°, schiena leggermente inarcata. Prendete il bilanciere con la presa posteriore (palmi verso su). Tirate il bilanciere verso la pancia e tornate lentamente nella posizione iniziale.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin
Germany

+49 30 23 59 600

www.sportstech.de